

お知らせ

シルバー人材センターで
一緒に働く仲間を
募集しています

入会説明会

▼日時 ①10月9・23日、11月13・27日、12月11・25日。午前9時～②10月17日、11月21日、12月19日。午前10時～。

▼会場 ①市総合福祉センター（中央1丁目）②河内作業所（白沢町）。

▼対象 市内在住の60歳以上で、働く意欲がある人。

▼申込期限 各開催日の2日前。

▼申込方法 シルバー人材センター

ター①URLに必要事項を入力するか、直接、シルバー人材センター宇都宮事務局（市総合福祉センター内）☎（633）5300へ。

▼その他 仕事の依頼（駐輪場や建物の管理、家事援助、植木の剪定、障子の張り替えなど）も受け付けています。家庭の困りごとなど、気軽にお問い合わせください。シルバー人材センター①からの依頼も受け付けています。



▲シルバー人材センター①HP

シニア対象の教室・講座・催し

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員など	申込など
ふれあい村 ID 1004338 おしゃべり、ゲーム、脳トレ、情報交換などでストレス解消	▼10月8・16・24日、午前10時～正午 ▼市総合福祉センター他	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人	▼電話で、県シニアサポーター☎090(9000)2456へ 問 高齢福祉課☎(632)2368
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 お腹の健康と乳酸菌 腸を丈夫に「健腸長寿」を目指しましょう	▼10月10日(木)午後1時30分～3時30分 ▼桜地域コミュニティセンター（桜3丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センターさくら西☎(610)7370へ 問 高齢福祉課☎(632)2356
家族介護教室（介護者交流会） ID 1003862 みんなで考えよう 家族介護について	▼10月10日(木)午後1時30分～3時30分 ▼福祉コミュニティ美渉（砥上町）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、宇都宮介護者の会☎(652)3525、☎090(2151)0013へ 問 高齢福祉課☎(632)2356
①ライフプランの必要性・豊かなシニアライフを送るために ②シニア世代のコミュニケーション ID 1004338 キャリアコンサルタントによる講座と個別相談	▼①10月12日(土)②10月23日(水)、午前10時～正午 ▼市総合福祉センター	▼市内在住か通勤するおおむね50歳以上の人 ▼各先着10人	▼10月2日から、直接または電話、ファクス・Eメール（☎・年齢を明記）で、みやシニア活動センター☎(632)2368、FAX(639)8575、✉miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jpへ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 食べる・飲み込みの秘訣 オーラルフレイルについて	▼10月15日(火)午前10時～正午 ▼築瀬地域コミュニティセンター（南大通り2丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター御本丸☎(651)4777へ 問 高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 薬局の上手な活用法	▼10月17日(木)午前10時～正午 ▼緑が丘地域コミュニティセンター（緑3丁目）	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、緑が丘・陽光地域包括支援センター☎(684)3328へ 問 高齢福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 高齢者入居施設の基礎知識	▼10月18日(金)午後1時30分～3時30分 ▼城山区（大谷町）		▼電話で、城山地域包括支援センター☎(652)8124へ 問 高齢福祉課☎(632)2356
いきいき健康サッカー教室 ID 1003863 栃木SCの選手たちと一緒に、簡単な運動などを行う	▼10月21日(月)午後2時～4時 ▼カンセキスタジアムとちぎ（西川田2丁目・県総合運動公園内）北第一駐車場付近集合	▼市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人 ▼先着20人	▼10月8日午前10時から、高齢福祉課（市役所2階）・各區・地域包括支援センターに置いてある申込用紙（市①からも取り出し可）に必要事項を書き、電話またはファクスで、栃木サッカークラブ☎(666)0615、FAX(666)0613へ 問 高齢福祉課☎(632)2358

タイトル・ID・内容	日時・会場	対象・定員など	申込など
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 塩分制限について 覚えておきたい減塩のコツ	▼10月22日(火)午後 1時30分～3時30分 ▼とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター 細谷・宝木☎(902)4170へ ☎高齡福祉課☎(632)2356
舞台役者が教える 発声・声出しでいきいき若返り 楽しみながら声を出して、心も体も健康に	▼10月23日(水) 午前10時～11時45分 ▼南図書館(雀宮町)	▼市内在住のおおむね60歳以上の人 ▼先着50人	▼10月3日午後2時から、電話で、 南図書館☎(653)7609へ
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 成年後見制度について	▼10月23日(水)午後 1時30分～3時30分 ▼①豊郷区(岩曾町) ②横川区(屋板町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着①30人 ②15人	▼電話で、①地域包括支援センター豊郷☎(616)1237②よこかわ地域包括支援センター☎(657)7234へ ☎高齡福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 移動を補助する福祉用具の選び方と利用方法	▼10月24日(木)午後 1時30分～3時30分 ▼御幸地域コミュニティセンター(御幸本町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着20人	▼電話で、鬼怒地域包括支援センター☎(683)2230へ ☎高齡福祉課☎(632)2356
ひとりで悩まず一緒に学ぼう 家族介護教室 ID 1003862 シニア世代の住みやすい空間づくり	▼10月29日(火)午後 1時30分～3時30分 ▼瑞穂野区(下桑島町)	▼要介護高齢者を介護する家族など ▼先着15人	▼電話で、地域包括支援センター瑞穂野☎(656)9677へ ☎高齡福祉課☎(632)2356
スマホ活用術 写真を撮ってみよう 図書館HP URL2 スマートフォンを使った写真の撮影方法を学ぶ	▼10月31日(木) 午前10時～11時30分 ▼東図書館(中今泉3丁目)	▼市内在住のおおむね50歳以上の人 ▼先着20人	▼10月16日午前9時30分から、図書館HPのイベント予約フォームに必要事項を入力 ▼当日、スマートフォンを持参 ☎東図書館☎(638)5614
65歳から始めるしっかり貯筋教室 ID 1026715 運動や栄養に関する講話、脳トレ、筋力測定など	▼11月12・19・26日、 12月3・10日。午前 10時～正午。全5回 ▼市保健センター(トナリエ宇都宮9階)	▼市内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、運動制限がない人 ▼先着20人	▼10月4日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ ▼市保健センター運動教室に初めて参加する人優先
上河内老人福祉センターで園芸講座「クリスマスリース作り」 ID 1004290 クリスマスを華やかに彩るクリスマスリースを作る	▼11月19日(火) 午前10時～正午 ▼上河内老人福祉センター	▼市内在住の60歳以上の人 ▼抽選8人 ▼2,500円(材料費)	▼10月11日(必着)までに、老人福祉センターに置いてある申込用紙またははがきに、☎・生年月日を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0407松田新田町116-1、上河内老人福祉センター☎(674)4003、FAX(674)4258へ
介護予防講演会 地域の力で健康に 健康寿命延伸大作戦	▼11月19日(火) 午後2時～4時 ▼南図書館	▼市内在住のおおむね65歳以上の人または、介護予防に関心のある人 ▼先着150人	▼10月31日(必着)までに、直接または電話、ファクスで、高齡福祉課☎(632)2357、FAX(632)3040へ